

Message d'intérêt public

Chaleur extrême : ce que les Nunavummiuts doivent savoir

Date de début : 17 juillet 2026

Date de fin : 7 août 2026

À l'échelle du Nunavut

60 s

Le ministère de la Santé, en collaboration avec le Secrétariat du changement climatique du Nunavut, recommande à la population de prendre des précautions pendant les périodes de chaleur extrême, car les températures élevées peuvent présenter des risques pour la santé, particulièrement dans un territoire où les épisodes de grande chaleur sont peu fréquents.

Les avertissements de chaleur sont rares au Nunavut, et nos foyers, nos milieux de travail et nos infrastructures locales ne sont généralement pas conçus pour faire face à des périodes prolongées de chaleur.

La chaleur peut affecter tout le monde, et les maladies liées à la chaleur peuvent survenir rapidement. Savoir reconnaître les signes peut vous aider à déterminer quand une personne doit se mettre au frais, se reposer, boire de l'eau ou demander une aide médicale.

Signes de problèmes de santé liés à la chaleur

Épuisement par la chaleur : transpiration abondante; peau fraîche et moite; pouls faible; nausées; maux de tête; fatigue; soif intense; et urine jaune foncé.

Coup de chaleur : température corporelle élevée; peau chaude et sèche; pouls rapide; confusion; et étourdissements ou évanouissement.

Un coup de chaleur constitue une urgence médicale. Si une personne présente des signes de coup de chaleur, appelez immédiatement les services médicaux d'urgence.

Qui sont les personnes les plus à risque?

- Les personnes âgées, particulièrement celles qui vivent seules; les nourrissons et les jeunes enfants; les personnes enceintes; et les personnes ayant une mobilité réduite.
- Les personnes atteintes de maladies chroniques, notamment les maladies du cœur, le diabète, les maladies respiratoires ou des troubles de santé mentale ou cognitifs.
- Les travailleurs qui exercent leurs activités à l'extérieur.

Pourquoi les périodes de chaleur deviennent-elles plus fréquentes?

En raison du changement climatique, le Nunavut se réchauffe trois à quatre fois plus rapidement que la moyenne mondiale. Les périodes de chaleur extrême deviennent plus fréquentes, plus longues et plus intenses, ce qui augmente le risque de maladies liées à la chaleur dans tout le territoire.

Comment vous préparer

- Vérifiez les prévisions et, si possible, choisissez les moments les plus frais de la journée pour travailler, vous déplacer ou pratiquer des activités de plein air.
- Gardez votre domicile aussi frais que possible. Fermez les fenêtres et les rideaux pendant les périodes de forte chaleur, lorsque la température extérieure est plus élevée qu'à l'intérieur, puis ouvrez-les lorsque l'air se rafraîchit.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau potable à portée de main et buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif.
- Préparez-vous à d'éventuelles pannes d'électricité en gardant des lampes de poche, des piles et d'autres fournitures d'urgence de base à portée de main.
- Repérez les endroits où vous pouvez vous rafraîchir si la chaleur dans votre domicile devient trop difficile à supporter.
- Prenez des nouvelles des personnes âgées, de vos voisins et des autres personnes qui pourraient avoir besoin de soutien.

Le gouvernement du Nunavut suit l'évolution de la situation et fournira des mises à jour au besoin.

Pour obtenir les dernières prévisions météorologiques et alertes, consultez meteo.gc.ca. Pour obtenir plus de renseignements sur les maladies liées à la chaleur, communiquez avec votre centre de santé local. Pour en savoir plus sur le réchauffement des températures au Nunavut, consultez le [site web du Secrétariat du changement climatique](#).

###

